

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

2

3

4

5

8

- Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1
- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2
- Zanahoria especiada al horno
- Fruta:manzana
- **Pan de trigo ecológico**

P: 19.37%, G: 26.58%, HC: 54.05%, Az: 20.73gr
Sal: 1.44gr, AGS: 1.83gr, 451.23 Kcal

9

- Arroz guisado con pollo v.1
- Tortilla francesa al horno
- Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco
- Fruta:pera
- **Pan de trigo ecológico**

P: 13.89%, G: 35.70%, HC: 50.41%, Az: 17.90gr
Sal: 1.53gr, AGS: 4.15gr, 531.45 Kcal

10

- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones
- Bacalao al horno con ajitos v3
- Patatas a lo pobre al horno con pimientos
- Fruta: plátano
- **Pan de trigo ecológico**

P: 14.11%, G: 30.47%, HC: 55.42%, Az: 26.83gr
Sal: 2.02gr, AGS: 2.44gr, 528.04 Kcal

11

- Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1
- Tortilla de patata con cebolla v1
- Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz y zanahoria
- Fruta:naranja
- Pan de trigo integral

P: 14.83%, G: 34.08%, HC: 51.09%, Az: 17.73gr
Sal: 1.97gr, AGS: 3.11gr, 484.92 Kcal

12

- Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro
- Lacitos con tomate, berenjena y queso v.1
- Fruta:manzana
- **Pan de trigo ecológico**

P: 13.06%, G: 31.89%, HC: 55.04%, Az: 19.09gr
Sal: 1.36gr, AGS: 3.82gr, 461.72 Kcal

15

- Sopa de estrellitas, patata, zanahoria y pollo v.1
- Contramuslo de pollo al horno con salsa de tomate
- Arroz hervido
- Fruta:mandarina
- **Pan de trigo ecológico**

P: 17.79%, G: 25.23%, HC: 56.98%, Az: 12.19gr
Sal: 1.03gr, AGS: 1.85gr, 449.84 Kcal

16

- Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria
- Espirales con salsa de tomate v.1
- Huevo duro v1
- Fruta:pera
- **Pan de trigo ecológico**

P: 11.25%, G: 34.69%, HC: 54.06%, Az: 20.12gr
Sal: 0.99gr, AGS: 3.15gr, 467.06 Kcal

17

- Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1
- Tortilla de patata con cebolla v1
- Calabacín al vapor con salsa de tomate y albahaca
- Fruta: plátano
- **Pan de trigo ecológico**

P: 14.36%, G: 23.70%, HC: 61.94%, Az: 30.12gr
Sal: 2.42gr, AGS: 2.59gr, 529.58 Kcal

18

- Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2
- Salmón al limón al horno
- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1
- Fruta: plátano
- Pan de trigo integral

P: 19.67%, G: 32.01%, HC: 48.32%, Az: 27.82gr
Sal: 4.03gr, AGS: 2.65gr, 464.75 Kcal

19

- Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco
- Huevo a la plancha
- Arroz hervido con tomate
- Fruta:manzana
- **Pan de trigo ecológico**

P: 10.79%, G: 31.40%, HC: 57.81%, Az: 18.09gr
Sal: 1.44gr, AGS: 3.33gr, 501.46 Kcal

22

- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín
- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2
- Patatas gajo especiadas al horno v1
- Fruta: plátano
- **Pan de trigo ecológico**

P: 15.65%, G: 30.03%, HC: 54.32%, Az: 26.96gr
Sal: 0.99gr, AGS: 2.50gr, 508.77 Kcal

23

- Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas, maíz y huevo duro
- Lacitos con salsa de tomate, zanahoria, cebolla, pimienta y queso v2
- Fruta:manzana
- **Pan de trigo ecológico**

P: 12.43%, G: 34.47%, HC: 53.10%, Az: 19.96gr
Sal: 1.40gr, AGS: 4.05gr, 497.26 Kcal

24

- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1
- Tortilla de patata con cebolla v1
- Tomate y pepino aliñado v1
- Fruta:naranja
- **Pan de trigo ecológico**

P: 13.97%, G: 35.32%, HC: 50.71%, Az: 17.74gr
Sal: 2.34gr, AGS: 3.44gr, 529.02 Kcal

25

- Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2
- Bacalao al horno con ajitos v3
- Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
- Fruta: plátano
- Pan de trigo integral

P: 13.96%, G: 38.05%, HC: 47.99%, Az: 29.35gr
Sal: 2.11gr, AGS: 2.53gr, 418.88 Kcal

26

- Arroz salteado con zanahoria, maíz, dados de calabacín y aceitunas v1
- Pinchitos de pollo en salsa de cebolla y zanahoria
- Lechuga aliñada
- Fruta:pera
- **Pan de trigo ecológico**

P: 11.59%, G: 28.85%, HC: 59.56%, Az: 19.44gr
Sal: 1.15gr, AGS: 2.32gr, 490.56 Kcal

29

- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones
- Salmón al horno con aove y perejil
- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1
- Fruta:manzana
- **Pan de trigo ecológico**

P: 21.50%, G: 29.98%, HC: 48.52%, Az: 17.66gr
Sal: 4.17gr, AGS: 2.35gr, 476.27 Kcal

30

- Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro
- Macarrones con salsa de tomate, calabacín y queso rallado
- Fruta:pera
- **Pan de trigo ecológico**

P: 12.44%, G: 33.11%, HC: 54.45%, Az: 20.99gr
Sal: 1.22gr, AGS: 3.69gr, 476.31 Kcal

31

- Sopa con patatas, zanahorias, fideos y garbanzos v.1
- Tortilla francesa al horno
- Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria
- Fruta: plátano
- **Pan de trigo ecológico**

P: 13.05%, G: 31.82%, HC: 55.13%, Az: 27.96gr
Sal: 1.54gr, AGS: 3.33gr, 559.50 Kcal

1

- Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1
- Tortilla de patata con calabacín v2
- Tomate aliñado
- Fruta:mandarina
- Pan de trigo integral

P: 14.92%, G: 33.75%, HC: 51.33%, Az: 14.93gr
Sal: 1.45gr, AGS: 2.75gr, 493.84 Kcal

2

- Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco
- Tortilla de patata con pollo al horno
- Arroz hervido
- Fruta:naranja
- **Pan de trigo ecológico**

P: 28.73%, G: 29.43%, HC: 41.84%, Az: 14.68gr
Sal: 1.50gr, AGS: 2.40gr, 440.11 Kcal

 F. Cáscara /  Apio /  Mostaza /  Sésamo /  SO2 /  Moluscos /  Altramuces /  Gluten /  Crustáceos /  Huevos /  Pescados /  Cacahuets /  Soja /  Lácteos

* NOTA INFORMATIVA PARA PADRES Y MADRES

La fruta podrá ser sustituida por zumo de naranja ecológica natural u otra fruta debido a las fluctuaciones del mercado de temporada.

Elaborado por:

Cristina Vázquez (Colegiada nº AND-646)

Cátering El Cantaro. Tlf.: 951 10 27 48 - Ramón Hernández, 15. Polígono Villarosa. 29004 Málaga.